ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№11 (19) ИЮНЬ 2007



летние салаты

ISSN 1819-9488






GEFEST

Готовить - одно удовольствие!





Комплект встраиваемой техники GEFEST. Простое стильное решение. Весь набор функций упакован в приятный глазу беж стекла. Электрический духовой шкаф GEFEST 122 K29 включает в базовую комплектацию верхний и нижний ТЭНы, мощный гриль, программный таймер с термощупом, а также все необходимые принадлежности - удобный противень, поддон для запекания овощей и сбора жира, решетка для сушки, вертел с насадками для фиксации. Газовая варочная панель GEFEST 2230 K29 оснащена газ-контролем, электроподжигом и горелками различной мощности.

www.gefest.com

Товар сертифицирован. На правах рекламы



Дорогие друзья!

Зеленые листовые салаты становятся все более популярными в нашей стране. Об этом говорят и появившиеся на рынках и в магазинах новые, ранее нам неизвестные сорта. Легкие, полезные и малокалорийные, они отлично сочетаются с мясом и мясопродуктами, птицей, рыбой и дарами моря. Это отличная альтернатива сытным закускам и горячим гарнирам, особенно летом.
Более подробную информацию о различных видах листовых салатов, и не только, вы узнаете из вступительной статьи этого номера.
Желаем успехов.

Ваша редакция





условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание



2 о салатах
4 сборный зеленый салат с различными заправками
7 салат с рукколой
8 салат «цезарь» с беконом и яйцом
10 салат «капрезе»
11 салат с малиновой заправкой
12 салат греческий
14 салат со щавелем и картофелем
15 салат с грушами и хрустящим беконом
16 салат из яблок, клубники и ревеня с грецкими орехами
18 салат «вальдорф»
19 салат с виноградом и кудрявым эндивием
20 салат с артишоками
22 салат морской
24 салат из радиккьо
25 пепперонатта
26 салат из нектаринов, авокадо и ветчины
27 салат с жареными помидорами и спаржей
28 салат с фенхелем и креветками
29 салат со свекольной ботвой

о салатах

Для начала несколько общих полезных советов.
*** Листовые салаты лучше всего употреблять сразу. Если же возникает необходимость сохранить в течение 2–3 дней, то их надо промыть, обсушить и завернуть в пищевую пленку. Идеально хранить салаты в специальных пищевых контейнерах.**
*** Заправлять салаты надо непосредственно перед подачей на стол, иначе они размокнут и потеряют свой красивый вид.**
*** Салаты лучше не резать, а рвать руками. Так в них сохраняется больше витаминов.**

1. Салат айсберг. Плотные хрустящие листья этого сорта настолько хорошо держат форму, что часто используются для сервировки в качестве мисочек. Как и другие сорта, подходит для различных салатов. Хорошо хранится в холодильнике.

2. Пак-чой, или **китайская горчичная капуста**. Ее очень сочные и нежные стебли с приятным освежающим вкусом хорошо подойдут для любого летнего салата. Кроме того, пак-чой можно тушить, не подвергая длительной термической обработке.

3. Салат ромен. Мощные листья с толстой и сочной сердцевиной достигают в длину 35 см. Придают другим салатам текстуру и объем.

4. Салат рокет, или **руккола**. Ароматные листья с пряным вкусом можно использовать как самостоятельное блюдо, заправив их оливковым маслом, соусом винегрет или майонезом. Хорошо сочетается с другими овощами и мягким сливочным сыром.

5. Кочанный салат. Его плотные листья с приятным освежающим и чуть маслянистым вкусом мягче, чем у предыдущего сорта, и не хрустят. Это непременный компонент всех сборных салатов, так называемых Green Mix. Листьями этого салата прокладывают бутерброды и сэндвичи.

6. Радиккьо. Этот салат имеет характерный горький привкус, который придает


1


5


2


3


6


4


7



8



10





11



12



9



13

особую пикантность многим блюдам. Радиккьо бывает зимним и летним. Зимние сорта более мягкие, летние – более терпкие.

7. Салатный цикорий. Его также называют эндивий, или салат витлуф. Продается в виде маленьких кочанчиков зеленого или красноватого цвета. Листья сочные, хрустящие, горькие на вкус. Хорошо сочетается с другими листовыми салатами.

8. Артишок. Как ни странно, но артишок – тоже травянистое растение. Сырыми едят только совсем молодые нежные растения. Подросшие артишоки на несколько минут опускают в кипящую подсоленную воду, предварительно очистив от верхних грубых листьев.

9. Курчавый эндивий, или **салат фризе.** У этого сорта используются только светло-зеленые листья из сердцевины. Их слегка горьковатый вкус хорошо сочетается с другой салатной зеленью.

10. Щавель. Классическое русское блюдо из щавеля – зеленые щи. Многие хозяйки этим и ограничивают использование щавеля. А напрасно! Щавель отлично дополняет сборные зеленые салаты, особенно он хорош в сочетании с латуком и листовой черемшой.

11. Свекольная ботва. Пригодна в пищу как в сыром, так и в горячем виде. Очень богата витаминами и полезными веществами. Ее можно добавлять в салаты, холодные супы, овощные и мясные рагу.

12. Листовой салат. Большинство салатов относится к семейству латуковых. Но именно этот сорт мы по привычке называем латуком. Светло-зеленые, нежные листья с приятным хрустом хорошо сочетаются с другими овощами – и не только свежими, но и отварными или жареными, а также с мясом и рыбой. Маленькие листочки часто используют для декорирования различных блюд.

13. Лолло-россо. Курчавые листья с темно-красным верхом украсят и сборный салат, и любое мясное или рыбное блюдо. Этот салат отличается приятным ореховым привкусом. Его хорошо использовать в теплых салатах, в которые часть ингредиентов кладут в горячем виде: например, в салатах с куриной печенкой.

сборный зеленый салат с различными заправками



винегрет с винным уксусом

ЧТО НУЖНО:

5 ст. л. красного винного уксуса
125 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
0,5 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. морской соли
0,5 ч. л. молотого черного перца

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 10
1 порция: 114,6 ккал
белки – 0,2 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 0,5 г



1а

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1а Зубчик чеснока очистить, измельчить.

1б В миске соединить уксус, оливковое масло, горчицу, добавить измельченный чеснок, сахар, соль и перец, тщательно взбить венчиком.



1б

из цитрусовых с горчицей

ЧТО НУЖНО:

2 ст. л. меда
1 ст. л. яблочного уксуса
0,5 ч. л. горчичного порошка
1 апельсин
1 лимон
1 ч. л. кукурузного крахмала

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 134,5 ккал
белки – 0,9 г, жиры – 0 г, углеводы – 32,7 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

2а Апельсин и лимон вымыть, сок отжать, цедру натереть. В миске соединить мед, уксус, горчичный порошок, добавить цедру и сок цитрусовых.

2б В сотейник всыпать крахмал, влить приготовленную смесь, тщательно перемешать и довести до кипения, постоянно помешивая. Варить 3–4 мин. до загустения.


2а


2б

с мятой, брынзой и йогуртом

ЧТО НУЖНО:

- **1** зубчик чеснока
- **5** веточек свежей мяты
- **100 г** брынзы или сыра фета
- **150 мл** натурального йогурта
- **2 ст. л.** оливкового масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 10
1 порция: 68,7 ккал
белки – 2,6 г, жиры – 5,8 г, углеводы – 1,5 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

3а Зубчик чеснока очистить, измельчить. Листья мяты промыть, обсушить.

3б Брынзу переложить в миску, размять вилкой, добавить йогурт, мяту, чеснок, тщательно перемешать и влить оливковое масло. Приправить солью и перцем.

тайская имбирная заправка

ЧТО НУЖНО:

- **1** корень имбиря длиной 4–5 см
- **1** луковица шалота
- **1** зубчик чеснока
- **60 мл** рисового уксуса
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **0,5 ч. л.** кунжутного масла
- щепотка молотого красного жгучего перца
- соль по вкусу
- **125 мл** арахисового масла

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 10
1 порция: 119,6 ккал
белки – 0,6 г, жиры – 12,7 г, углеводы – 0,7 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

4а Корень имбиря очистить, натереть на терке. Лук и чеснок очистить, крупно нарезать и переложить в блендер, добавить имбирь, измельчить. Влить уксус, соевый соус и кунжутное масло, взбить. Приправить солью и перцем.

4б Продолжая взбивать, небольшими порциями влить арахисовое масло.

салат с рукколой



ЧТО НУЖНО:

- **250 г** рукколы
- **10** помидоров черри
- **0,5** красной луковицы
- **1** зубчик чеснока
- **50 г** пармезана
- **6** ломтиков белого хлеба
- **50 мл** оливкового масла
- **1 ч. л.** бальзамического уксуса
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 626,1 ккал
белки – 16,5 г, жиры – 35,5 г, углеводы – 60,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рукколу вымыть и обсушить. Помидоры вымыть и разрезать на 2 части. Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Половину пармезана натереть на мелкой терке, оставшийся сыр тонко нарезать.

2 Хлеб нарезать тонкими узкими кусочками, сбрызнуть маслом и присыпать тертым пармезаном. Запечь в разогретой до 200 °С духовке, 2–3 мин., или пожарить на гриле.

3 Масло смешать с уксусом, солью и перцем.
Смешать в миске рукколу, помидоры, лук, чеснок и пластины пармезана. Полить заправкой. Подавать салат с крутонами.









салат «цезарь» с беконом и яйцом

Вряд ли автор этого салата, американский повар итальянского происхождения Цезарь Кардини, мог предположить, что его произведение будет столь знаменитым во всем мире. Французы как в воду глядели, утверждая, что из ничего можно сделать три вещи: скандал, шляпку и салат. Именно «из ничего» и появилось на свет это популярное ныне блюдо. Легенда гласит, что у повара закончились почти все продукты именно тогда, когда в его ресторан нагрянула большая и шумная компания киношников из Голливуда. Предприимчивый итальянец собрал все, что оставалось, и... вошел в историю всемирной кулинарии. А оставалось у него и правда немного: листовой салат, чесночные крутоны, оливковое масло, яйца, пармезан и вустерский соус.
Поскольку современные рестораны недостатка в продуктах не испытывают, появилась масса вариантов салата «Цезарь». Кстати, Кардини вряд ли бы обиделся. Ведь первым, кто начал модифицировать этот салат, был его родной брат.









ЧТО НУЖНО:

- **2** толстых ломтя белого хлеба
- **6** полосок бекона
- **2** яйца, сваренных вкрутую
- **1 ст. л.** натурального йогурта
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **1** кочан салата-латука
- **50 г** тертого пармезана
- большая щепотка черного свежемолотого перца
- соль по вкусу

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 402,8 ккал
белки – 10,0 г, жиры – 36,6 г, углеводы – 8,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С хлеба срезать корку. Нарезать мякоть небольшими кубиками. Выложить в один слой на противень и подсушить в разогретой до 180 °С духовке, 5 мин.

2 В миске смешать йогурт, оливковое масло, лимонный сок, соль по вкусу и свежемолотый перец.

3 Бекон обжарить на сухой разогретой сковороде, по 1 мин. с каждой стороны.

4 Яйца очистить и разрезать на 4 части. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно нарвать. Сложить в салатницу салат, бекон и яйца.

Полить заправкой и посыпать пармезаном и крутонами.

салат «капрезе»

ЧТО НУЖНО:

- **8–10** помидоров черри
- **200 г** сыра моццарелла
- **1** пучок зеленого базилика
- **70 мл** оливкового масла
- **1 ст. л.** бальзамического уксуса
- **1 ч. л.** меда
- соль, перец по вкусу









Время приготовления: 5 мин.
Порций: 4
1 порция: 361,5 ккал
белки – 12,4 г, жиры – 32,1 г, углеводы – 5,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры вымыть, разрезать каждый пополам. Шарики сыра разрезать на 2–3 части.

*** Шарики моццареллы бывают разной величины – в зависимости от фирмы-производителя. Если вы купили большой шарик моццареллы, то его надо нарезать пластинами толщиной 0,7 см. Маленькие шарики можно вообще не резать.**

2 Базилик вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Смешать в миске базилик, сыр и помидоры.

3 Взбить венчиком масло с уксусом и медом, посолить, поперчить по вкусу. Заправить салат.

салат с малиновой заправкой



ЧТО НУЖНО:

1 кочан салата лолло-россо
3–4 листа салата романо
100 г сыра с голубой плесенью
4–6 грецких орехов

Для малинового соуса:

125 г свежих ягод малины
4 ст. л. масла из грецких орехов
2 ст. л. красного винного уксуса
• соль, белый перец по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 357 ккал
белки – 9,3 г, жиры – 33,1 г, углеводы – 5,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салатные листья промыть, обсушить и крупно нарезать. Сыр нарезать кубиками или раскрошить.
Грецкие орехи очистить от скорлупы, подсушить половинки на сковороде, 10 мин.

2 **Приготовить малиновый соус.**
В блендере взбить малину, добавить масло и уксус, приправить солью и перцем. В салатник выложить листья салата, сыр, орехи, полить малиновой заправкой и подавать.

Салат можно украсить свежими ягодами малины.

КСТАТИ

Если вы не найдете масла из ядер грецкого ореха, замените его оливковым маслом холодного отжима.


1


2



салат греческий

Время приготовления: 1 час 05 мин.
Порций: 6
1 порция: 736,3 ккал
белки – 10,7 г, жиры – 70,8 г, углеводы – 14,0 г

ЧТО НУЖНО:

2 красные луковицы
1 ч. л. сушеного орегано
2 ст. л. белого винного уксуса
8 ст. л. оливкового масла
1 пучок салата-латука
6 помидоров
4 огурца
по 150 г маслин и оливок
200 г соленого сыра фета или брынзы
1 пучок кинзы

Для заправки:

1 зубчик мелко нарезанного чеснока
• несколько листочков свежего базилика
1 стакан оливкового масла
2 ч. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. сладкой горчицы
0,5 ст. л. жидкого меда
• черный молотый перец
• соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и нарезать очень тонкими полукольцами.

*** В этом салате можно использовать и обычный репчатый лук. Но с красным салат выглядит наряднее.**

2 Положить лук в миску, добавить орегано, уксус и оливковое масло, перемешать, накрыть и оставить в теплом месте на 1 ч.

3 Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. Листья базилика вымыть, обсушить и тонко нарезать. В отдельный посуде смешать оливковое масло, уксус, сок лимона, горчицу и мед. Добавить чеснок и базилик. Приправить солью и перцем. Тщательно перемешать.

4 Листья салата промыть, обсушить и крупно нарвать. Помидоры и огурцы вымыть. Помидоры нарезать тонкими дольками, огурцы – кружками.

5 Сложить овощи в салатницу, добавить оливки, маслины и замаринованный лук.

6 Брынзу нарезать кубиками. Выложить в салат.
Салат полить заправкой и украсить свежей зеленью кинзы.


1


2


3


4


5


6

салат со щавелем и картофелем









ЧТО НУЖНО:

- **4** небольшие молодые картофелины
- **1** луковица
- **1** пучок щавеля
- **2–3** веточки петрушки
- **2–3** веточки кинзы
- **2** малосольных огурца
- **4** перепелиных яйца, сваренных вкрутую
- **1 ч. л.** горчицы
- соль, перец, растительное масло по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 189,4 ккал
белки – 4,4 г, жиры – 10,1 г, углеводы – 20,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности. Остудить и нарезать четвертинками. Лук очистить и нарезать кольцами.
Смешать горчицу с 1 ст. л. растительного масла, солью и перцем. Заправить картофель с луком и отставить.

2 Щавель и зелень перебрать, вымыть и обсушить. Щавель нарезать соломкой, зелень измельчить. Огурцы нарезать брусками, яйца – кружками. Добавить к картофелю с луком, перемешать. Сбрызнуть растительным маслом.



салат с грушами и хрустящим беконом

ЧТО НУЖНО:

150 г водяного кресса
2 груши
4 полоски бекона
40 г кедровых орешков

Для сырного соуса:

100 г сыра с голубой плесенью
150 мл натурального йогурта
1 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. оливкового масла

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 2
1 порция: 863,3 ккал
белки – 21,4 г, жиры – 75,1 г, углеводы – 25,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кресс вымыть, обсушить.
Груши вымыть, очистить от сердцевины, нарезать дольками.

2 Бекон запечь на гриле или обжарить без масла до хрустящей корочки, 5 мин.

3 **Приготовить соус.** Сыр нарезать кубиками и слегка размять вилкой. Йогурт, лимонный сок и масло взбить в блендере, добавить сыр и взбить до однородного состояния.
Листья кресс-салата, дольки груш и полоски бекона разложить по тарелкам, посыпать кедровыми орешками.

Подавать с сырным соусом.


1


2


3



салат из яблок, клубники и ревеня с грецкими орехами











ЧТО НУЖНО:

1 кочан салата лолло-россо
4 черешка ревеня
4 яблока
1 ст. л. лимонного сока
250 г клубники
100 г очищенных грецких орехов

Для клубничной заправки:

7–10 крупных ягод клубники
150 мл оливкового масла MONINI
1 ч. л. белого винного уксуса

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 627,3 ккал
белки – 7,0 г, жиры – 53,8 г, углеводы – 28,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салат лолло-россо разобрать на листья. Тщательно промыть и обсушить. Ревень вымыть, нарезать палочками длиной 10 см, а затем – тонкой продольной стружкой.

2 Яблоки вымыть, очистить от кожицы. Разрезать каждое яблоко на 4 части и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком. Клубнику вымыть, обсушить, удалить плодоножки.

3 **Приготовить клубничную заправку.** Взбить в комбайне ягоды клубники. Продолжая взбивать, очень тонкой струйкой влить оливковое масло и винный уксус.

4 Орехи крупно порубить ножом.

5 Выложить в салатницу листья салата, на них – дольки яблок, клубнику и ревень. Заправить клубничным соусом, посыпать орехами.

*** В этом салате можно использовать также латук, ромен и кочанный салат.**

КСТАТИ

Оливковое масло «ЭКСТРА ВИРДЖИН» – масло первого холодного отжима, самое полезное и наиболее популярное среди потребителей. Известно, что чем ниже уровень кислотности в масле, тем выше его качество. Однако итальянский производитель оливкового масла MONINI ввел для себя собственные, более жесткие нормативы. Уровень кислотности масла MONINI не может быть больше 0,5–0,7%. Помимо всех полезных свойств, оливковое масло великолепно подходит для заправки салатов и идеально для жарки.



салат «вальдорф»

ЧТО НУЖНО:

250 г стеблей сельдерея
2 средних зеленых яблока
100 г грецких орехов
4 ст. л. сливок
100 г майонеза
2 ст. л. лимонного сока
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка свежемолотого душистого перца
- соль по вкусу





Время приготовления: 7 мин. + 2 часа
Порций: 2
1 порция: 749,5 ккал
белки – 10,6 г, жиры – 69,3 г, углеводы – 20,8 г





Этот салат получил свое название в честь нью-йоркского отеля «Вальдорф-Астория», к открытию которого в 1893 году он и был придуман. Как правило, его подают к холодной ветчине или буженине.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Стебли сельдерея очистить от верхней кожицы, вымыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить, нарезать кубиками.

2 Сбрызнуть яблоки лимонным соком.

3 Орехи порубить. Положить все компоненты в миску и перемешать. Сливки слегка взбить, смешать с майонезом, лимонным соком, солью, черным и душистым перцем. Заправить салат и поставить на 2 ч в холодильник.

*** Увядшая зелень сельдерея, петрушки, кинзы и укропа снова станет свежей, если положить ее на 1 час в воду с небольшим количеством уксуса.**

салат с виноградом и кудрявым эндивием



ЧТО НУЖНО:

1 кочан кудрявого эндивия
1 большая красная луковица
200 г зеленого винограда
200 г черного винограда

Для заправки:

3 ст. л. красного винного уксуса
3 ст. л. оливкового масла
3 ч. л. сладкой горчицы
• черный перец по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 205 ккал
белки – 2,3 г, жиры – 13,2 г, углеводы – 19,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Листья эндивия промыть, обсушить и нарезать. Лук очистить, измельчить.

2 Виноград вымыть, ягоды отделить от веточек. В салатник положить листья салата, нарезанный лук, добавить виноград.

3 **Приготовить заправку.** Уксус, масло, горчицу поместить в банку, приправить перцем и сильно встряхнуть. Полить салат заправкой, перемешать и подать к столу.



1



2



3



салат с артишоками











КСТАТИ

Этот салат можно приготовить и с консервированными артишоками. Но, на наш взгляд, со свежими получается намного вкуснее, хотя и отнимает больше времени.

ЧТО НУЖНО:

- **2** артишока
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **100 г** водяного кресса или рукколы
- **100 г** вяленых томатов
- **75 г** оливок
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** винного уксуса
- • соль по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 226,5 ккал
белки – 1,9 г, жиры – 20,1 г, углеводы – 9,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У артишоков отрезать стебель и снять 4–5 слоев верхних темно-зеленых листьев.

2 Острым ножом отрезать сверху примерно 2–2,5 см. Подготовленные артишоки тщательно промыть.

3 В большой кастрюле вскипятить воду с лимонным соком. Положить артишоки основанием вниз, снова довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума, накрыть и готовить 35 мин. Слить воду, артишоки остудить. Разрезать каждый на 4 части.

4 Листья салата промыть и обсушить. Томаты достать из банки. Рассол сохранить.

5 Смешать масло с уксусом, добавить рассол от томатов. Посолить по вкусу. Выложить в салатницу листья кресса, артишоки, оливки и томаты. Полить заправкой.



салат морской

ЧТО НУЖНО:

600 г филе морского налима
2 лимона
3 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
200 г смеси салатных листьев
200 г консервированных мидий
1 луковица
1 ст. л. нарезанного зеленого лука
3 веточки укропа
- щепотка сухого тимьяна
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

150 мл сливок жирностью 33%
0,5 ч. л. горчицы
1 ч. л. сока лимона
- щепотка порошка карри

Время подготовки: 2 часа 5 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 329,5 ккал
белки – 23,4 г, жиры – 24,7 г, углеводы – 3,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из одного лимона отжать сок. Второй лимон вымыть и нарезать дольками. Смешать масло и 1 ст. л. сока. Филе налима нарезать кусочками длиной 4 см, положить в получившуюся смесь и мариновать 2 ч.

2 Вынуть рыбу из маринада, обсушить бумажными салфетками и обжарить на сливочном масле до румяной корочки. Посолить, поперчить, присыпать тимьяном.

3 Салатные листья вымыть, обсушить и крупно нарвать.

4 Сливки взбить. Добавить горчицу, лимонный сок и карри. Перемешать и заправить листья салата.

5 Мидии промыть от рассола, приправить перцем. Луковицу очистить, измельчить. Добавить к салатным листьям мидии и лук.

6 Выложить салат на тарелки. Сверху положить кусочки рыбы, посыпать измельченным зеленым луком.

Украсить дольками лимона и веточками укропа.



салат из радиккьо

ЧТО НУЖНО:

- **1** кочан салата радиккьо
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **1** красная луковица
- **4** шампиньона
- **1** апельсин
- **2 ст. л.** майонеза









Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 77,7 ккал
белки – 2,3 г, жиры – 5,1 г, углеводы – 5,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Салат разобрать на листья, тщательно вымыть. Нарвать очень крупными кусками, сложить в миску и залить водой с лимонным соком. Дать постоять 30 мин. Затем отбросить на дуршлаг и обсушить.

2 Лук очистить и нарезать тонкой соломкой. Шампиньоны вымыть и нарезать пластинами. Апельсин очистить и вырезать из него филе. Сложить шампиньоны в миску, посолить, поперчить. Отжать из остатков апельсина сок. Перемешать и дать настояться 15 мин.

3 Смешать в салатнице листья радиккьо, филе апельсина, лук и шампиньоны.

Заправить майонезом.

пепперонатта



ЧТО НУЖНО:

- **3** сладких перца
- **0,5** стакана оливкового масла
- **1 ч. л.** сухого орегано
- **1 ч. л.** сухого базилика
- **0,5 ч. л.** сухого чабера
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 254,3 ккал
белки – 1,4 г, жиры – 25,0 г, углеводы – 5,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, срезать верхушку и удалить семена. Нарезать кольцами шириной 0,7 см.

2 В сотейнике разогреть масло, довести его до кипения. Перцы сложить в глубокую миску и залить горячим маслом. Присыпать сухими травами, перемешать, накрыть крышкой или тарелкой, положить сверху груз и оставить в теплом месте на 1 ч.

3 Слить масло. Перцы посолить, поперчить по вкусу. Перемешать и переложить в салатницу.

*** Чтобы блюдо получилось красивым, следует взять перцы разных цветов.**

*** Ароматизированное перцами масло можно использовать для приготовления других блюд.**


1


2


3

салат из нектаринов, авокадо и ветчины

ЧТО НУЖНО:

1 авокадо
3 нектарина
250 г сырокопченой ветчины
120 г мягких салатных листьев

Для заправки:

- несколько веточек базилика

4 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. белого винного уксуса

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 382,1 ккал
белки – 15,3 г, жиры – 33,8 г, углеводы – 4,1 г


1


2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Авокадо вымыть, разрезать пополам, извлечь косточку, затем очистить от кожуры и нарезать дольками. Нектарины вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, нарезать дольками.

2 Ветчину нарезать тонкими ломтиками, нарвать кусочками.

3 **Приготовить заправку.** Листья базилика вымыть, обсушить, измельчить. В масло добавить уксус и базилик, слегка взбить. Салатные листья вымыть, обсушить, разложить на тарелке, сверху разложить кусочки нектаринов, авокадо и ветчины, сбрызнуть заправкой и подавать.


3



салат с жареными помидорами и спаржей

ЧТО НУЖНО:

- **750 г** помидоров черри
- **5 ст. л.** оливкового масла
- **3** зубчика чеснока
- **24** побега спаржи
- • горсть маслин без косточек
- **1** головка кочанного салата
- **50 г** салата рокет
- **1** небольшой кочан салата фризе (только светлые листья)
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 8
1 порция: 143 ккал
белки – 3,3 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 7,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Чеснок очистить и измельчить. Помидоры вымыть, выложить на противень и проткнуть каждый вилкой.
Сбрызнуть 2 ст. л. оливкового масла, присыпать чесноком, приправить солью и перцем. Запекать в духовке 25 мин. Вынуть из духовки, переложить на блюдо. Выделившийся сок слить в миску.

2 Спаржу очистить. Разогреть большую сковороду, выложить в нее спаржу, полить оставшимся маслом, приправить солью и перцем. Готовить, постоянно переворачивая, 5 мин.

3 Листья салатов вымыть, обсушить. Полить соком от помидоров, перемешать. Добавить помидоры, спаржу и маслины.




1


2


3

салат с фенхелем и креветками

ЧТО НУЖНО:

- **12** креветок
- **2** черешка сельдерея
- **1** небольшой острый перчик
- **100 г** корн-салата
- **0,5** лимона
- майонез по вкусу









Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6
1 порция: 101,6 ккал
белки – 3,4 г, жиры – 9,2 г, углеводы – 1,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Креветки вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить 4 мин. Отбросить на дуршлаг, обдать холодной водой. Снять с креветок панцирь, удалить кишечную вену.

2 Сельдерей вымыть и нарезать тонкой соломкой. Перчик вымыть и нарезать тонкими колечками. Салат вымыть и обсушить.

3 Сложить в миску листья салата, сельдерей, перец и креветки. Сбрызнуть соком лимона, перемешать.

Отдельно подать майонез.

салат со свекольной ботвой



ЧТО НУЖНО:

- **3** небольшие свеклы с ботвой
- **1** свежий огурец
- **1** малосольный огурец
- **1** яблоко
- **1** красная луковица

Для заправки:

- **150 мл** растительного масла
- **2 ч. л.** молотого имбиря
- **1 ч. л.** горчицы
- **1 ст. л.** меда
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 426,4 ккал
белки – 2,6 г, жиры – 37,8 г, углеводы – 18,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ботву отрезать и тщательно промыть. Свеклу вымыть, завернуть каждую в фольгу и запекать в духовке при 200 °С 40 мин. Дать остыть, очистить от кожуры и крупно нарезать.

2 Огурцы и яблоко вымыть и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и измельчить. Ботву нарезать небольшими кусочками.

3 Взбить масло с имбирем, горчицей и медом. Посолить. Выложить в миску свеклу, ботву, огурцы, яблоко и лук. Заправить и перемешать.



1



2



3



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки - 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА. КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610
* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Коллекция рецептов – 36892; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо». Каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162 г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен Плательщик

Кассир



ГДЕ КУПИТЬ

• **Оливковое масло Monini**
«Метро», «Ашан», «Стокманн», «Патерсон», «Седьмой континент», «12 месяцев», «Азбука вкуса», «Алые паруса», «Реал», мегацентр «Италия», www.ameria.ru

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№11 (19), июнь 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 220 000 экз. Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.


2EME SALON DU CHOCOLAT
MOCKBA-MOSCOW
фуд шоу
дегустации
шоу
дефиле
подарки
30 ноября – 2 декабря
Гостиный Двор
2-й Гастрономический фестиваль и Московский Салон Шоколада
www.foodshow.ru